



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Neuanfang nach einer Trennung/Scheidung

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Haben Sie eine langjährige Partnerschaft oder Ehe hinter sich und stehen vor der Herausforderung, Ihr Leben neu zu ordnen? Fühlen Sie sich manchmal einsam oder unsicher, weil sich Freundeskreise verändert haben oder finanzielle und rechtliche Fragen belasten?

In der neuen Selbsthilfegruppe können Sie Menschen treffen, die Ihre Erfahrungen teilen und gemeinsam nach Wegen suchen, um die neue Lebensphase gestärkt zu gestalten.

In der Selbsthilfegruppe können Sie zum Beispiel:

- Den Fokus auf das Hier und Jetzt richten: miteinander reden, einander zuhören und dabei das Gefühl haben, verstanden zu werden
- Strategien entwickeln, um mit Gefühlen wie Wut, Trauer oder Enttäuschung umzugehen
- Gemeinsam Kraft schöpfen und neue Perspektiven entdecken

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Geschiedene & Getrennte	0848 33 99 00

